

JOYFIT LITE 札幌北8月 お盆特別プログラムスケジュール		健康いきいき	ダンス系	エアロビクス	ラディカル	レズミルズ	有酸素系	ヨガ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)		
休館日	7:30-9:30 卓球	7:30-9:30 卓球	7:30-9:30 卓球	7:30-10:00 卓球	7:30-10:30 卓球	7:30-9:30 卓球		
	10:00-11:00 リトモス 中安	10:00-10:45 ZUMBA 中安	10:15-11:15 ランランエアロ 新本	10:30-11:15 ピラティス SARI	11:00-11:45 タエボーフィットネス MIKI	10:00-10:45 らくらくエアロ 石川		
	11:15-12:00 モビバン 中安	11:00-11:45 らくらくエアロ 新本	11:11:30-12:00 ダンベルシェイプ 新本	11:30-12:30 美脚美尻ヨガ なつみ	12:00-12:45 ブートキャンプ MIKI	11:00-11:45 ランランエアロ 石川		
	12:15-13:00 ZUMBA 馬場	12:00-12:45 棒びくす 新本	12:15-13:00 ボディパンプ45 横輪	12:45-13:30 ボディアタック45 SARI	13:00-14:00 あへあほウन्दー 大川	12:00-12:30 筋トレッチ 石川		
	13:15-14:00 リラックス骨盤体操 馬場	13:00-13:30 CORE SARI	13:15-14:15 ボディコンバット60 横輪	13:45-14:45 フラダンス初級 高瀬	14:15-15:00 アクティブヨーガ 大嶋	12:45-13:45 タエボーフィットネス MIKI		
	14:15-15:00 ボディバランス45 TOSHI	14:30-15:30 リリカル ダンス 中野	14:30-15:30 ヨガ Kazumi	15:00-16:00 バレエ入門 中野	15:15-15:45 ボディバランス30 TOSHI	卓球 14:15-15:45		
	卓球 15:30-19:00	16:00-16:45【有料レッスン】 グループマシンピラティス 伊藤			16:00-17:00 ハウス TOSHI	16:15-17:00 タイ式ヨガ ルーシーダットン Kasumi		
		※hacomonoでの完全予約制 有料レッスン ※詳細は館内掲示物をご確認ください						
		17:30-18:45 卓球						
		19:15-20:00 棒びくす 高橋(順)						
	19:30-20:30 リトモス 中安	20:15-21:00 タエボーフィットネス MIKI						
	21:00-22:00 中級エアロ 加藤	21:15-22:00 オキシジェノ 福田						
スタジオ定員65名 (ツールレッスン40名※棒びくす/背骨コンディショニングは定員45名、モビバン/ダンベルシェイプは定員50名)								
【お盆特別営業期間】 ・8/10(月):休館日 ・8/11(火)～8/12(水):通常営業 (プログラム変動あり) ・8/13(木)～8/16(日):特別営業 (営業時間:8:00-18:00 受付時間:9:00-17:00)								
加札は、レッスン開始60分前よりフロントにて配布をいたします。≪整理券配布開始の15分前より、床面の番号順にお並びいただけます。≫ 途中入退場はできません、開始時間までにスタジオにお入りください。 ※hacomono予約対象です。 有料・無料予約人数 各30名(ツールレッスンの場合は、有料・無料ともに各20名) hacomono予約で埋まらなかった分が当日整理券となります。 ※札幌北会員様:7日前(330円税込)から予約開始 有料予約(他店舗会員様):3日前(330円税込)から予約開始 無料予約(他店舗会員様不可):3日前から予約開始								
hacomono QRコードは こちら→								